



11月のほけんだよ!

白井市立七次台小学校
保健室 11月号
令和3年11月9日

10月の半ば頃から急に寒くなり、あっという間に季節が秋に変わりましたね。寒暖差のせい、体調を崩して学校をお休みする人も多くなりました。衣服で体温を調節したり、温かい食べ物や飲み物をとるようにしたり、体調管理には気をつけてくださいね。

は すみずみまで歯をみがけているかな？

この約1年半の間、感染症予防のために学校では歯みがきができていない状況です。その分、おうちではしっかりできているでしょうか？歯をみがくときのポイントを確認しましょう！

は 歯をみがくときのポイント

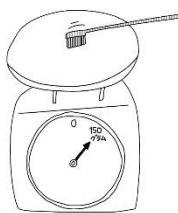
鏡を使ってみがく

歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりと当たっているかを毎回1本1本チェックしながらみがきましょう。



力を入れ過ぎない

みがくときに力を入れ過ぎると、毛先が歯の面で開いてしまい、歯こうは落とせず、逆に歯を傷つけます。歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。

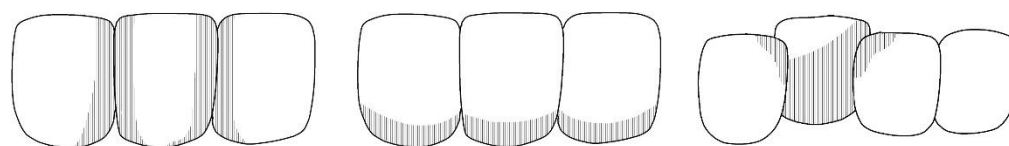


歯ブラシをおさえたとき、150gくらいの力になるのが望ましいです

みがき残しやすい場所は注意してみがこう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

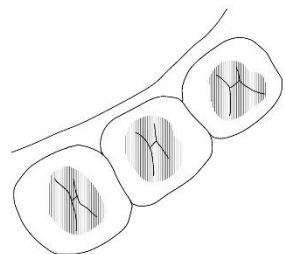
◎みがき残しやすい部分



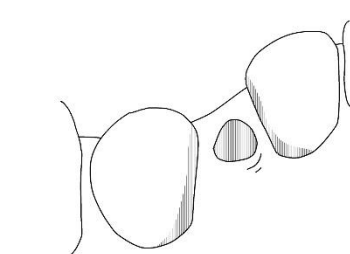
歯と歯の間

歯と歯ぐきの間

前後にずれている歯

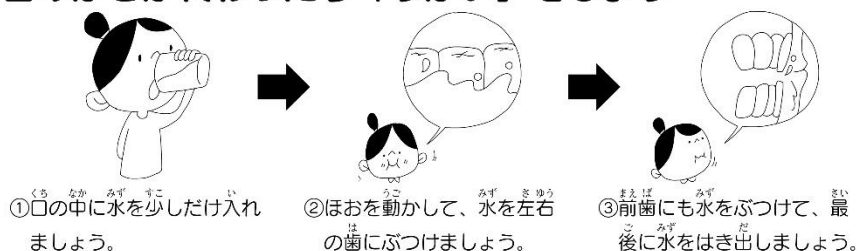


おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り

歯みがきが終わったら「うがい」をしよう



①口の中に水を少しだけ入れましょう。

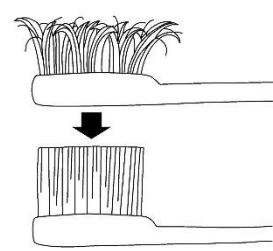
②ほおを動かして、水を左右の歯にぶつけましょう。

③前歯にも水をぶつけて、最後に水をはき出しましょう。

毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。



お知らせ

保健室前のろうか、相談箱があるのを知っていますか？何か悩みがあるときや困ったことがあるときに、直接、先生やお友達にお話しできない場合は、相談箱にお手紙を入れてね。先生たちが相談にのるよ。お手紙にはかならずあなたの名前を書いてくださいね。

保護者のみなさまへお願い

先日、学校だより等でもお知らせしましたが、「本人」や「同居する家族」に発熱や風邪症状等の体調不良がみられる場合は、登校を控えていただくようお願いいたします。その場合は、欠席扱いにはなりません。

また、その際には病院を受診し、医師の診断を受けることをお願いしております。

コロナ禍において、お子様が安心して登校できるように、ご理解とご協力をお願いいたします。